



# BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT  
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785  
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2020-2021 N° 5



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes et adhérents de la saison 2020 – 2021 et bienvenue dans notre 5<sup>ème</sup> Newsletter de la saison.

Avant toute chose, un message important à toutes les dames de tous âges de Forme et Loisirs Exincourt : Le dépistage du Cancer du Sein, c'est la Vie !!! Ainsi, nous nous associons à "Octobre Rose", la campagne actuelle de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association Ruban Rose, qui propose de lutter contre le cancer du sein en informant, dialoguant, mobilisant et soutenant la recherche médicale. Toutes et tous solidaire pour combattre cette terrible maladie !!!



## FORME ET LOISIRS EXINCOURT Tolérance - Accueil - Respect - Estime



LE DÉPISTAGE  
DU CANCER  
DU SEIN,  
C'EST LA VIE!

**COVID ET NOUS !** Une nouvelle fois, nous ne pouvons que constater que le COVID est plus que jamais au cœur de notre quotidien. Il faut garder à l'esprit que, pour préserver au mieux notre santé et celles des autres, il faut respecter les règles sanitaires en vigueur et bien entendu, pour notre domaine de responsabilité, le protocole sanitaire de notre association. Petit rappel : On ne se présente pas au cours si on a des symptômes Covid (ex : fièvre). On arrive en séance avec sa tenue vestimentaire sportive, les cheveux attachés et un sac de sport personnel avec fermeture. Les affaires individuelles au strict nécessaire restent rangées durant la séance. Usage de gel hydroalcoolique systématique à l'entrée et à la sortie du cours. Désinfection systématique des points de contact en fin de cours. Aération de la salle en début de cours. Port du masque requis pour entrer et sortir de la salle et dans l'enceinte sportive, masque retiré durant les exercices. Respecter les horaires de début de cours pour éviter les croisements de personnes. Eviter les regroupements statiques. Remplissage d'une feuille de présence en début de chaque cours. Non-respect du protocole = exclusion. Veiller à respecter la distance de 2 mètres entre 2 pratiquants (en dehors des exercices : 1 m). Pas de contacts physiques entre pratiquants. Pas de prêt de matériel de l'association et entre adhérents. Depuis le 7 septembre, date de démarrage de la nouvelle saison sportive, cela fait déjà 5 semaines que vous respectez ce protocole à la lettre. C'est formidable et nous vous en sommes très reconnaissants. Toutes nos félicitations et merci pour votre implication dans le respect de ces règles sanitaires contraignantes, mais salutaires.

**BIENVENUE AUX NOUVELLES \*\*\*\*\*** Cette semaine encore, nous avons eu la joie d'accueillir de nouvelles adhérentes. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous les remercions pour leur confiance. Merci d'avoir accepté de partager avec nous ces moments de vie associative si complexes à faire vivre dans ces temps tourmentés.

**PROBLEME SEANCE STEP DU MERCREDI SOIR EN SALLE BRODBECK :** Comme toutes les adhérentes de la séance de STEP du mercredi ont pu le constater hier soir, Magali Duvernois, accompagnée de Sylvie Vallat (adjointe), est venue expliquer l'action qu'elle a menée auprès du foot pour que le déplorable problème rencontré la semaine dernière ne se reproduise pas. A noter que le nouvel incident constaté « en temps réel » en sa présence, a fait réagir vivement l'élue, qui a communiqué son numéro de portable personnel à la Présidente à nos deux monitrices, au cas où il serait nécessaire d'intervenir une nouvelle fois. Le sujet est considéré comme très sérieux par la municipalité. Nous remercions Magali Duvernois pour sa réaction rapide et le soutien qu'elle nous a apporté hier soir ; pour son dialogue, qui a été très apprécié par les personnes présentes. Bravo !



**CARTES D'ADHERENTS :** L'édition des nouvelles cartes d'adhérents a été réalisée. Elles seront distribuées à partir du lundi 12/10/2020. Le contrôle des cartes d'adhérents en début de cours est en place. Dans le cadre du protocole sanitaire COVID 19 de l'association, la feuille de présence a été actualisée avec les nouvelles inscriptions. Elles seront distribuées la semaine prochaine.

Des demandes d'essais peuvent toujours être adressées à la Présidente (coordonnée sur site internet) qui signalera votre présence aux séances concernées auprès des monitrices.

**EFFECTIF :** Il y a un proverbe français qui dit "Les petits ruisseaux font les grandes rivières". C'est sur cette base-là, que nous espérons encore voir arriver de nouveaux adhérents au sein de notre association. Avec les nouvelles arrivantes, cette semaine, nous avons franchi la barre des 56 % d'adhérents par rapport à la saison dernière (63 % par rapport à la moyenne des 4 dernières saisons). Nous avons construit notre budget avec un taux de participation de 70 % par rapport à l'année dernière. Il faut donc que l'on s'accroche pour ne pas faire naufrage. Nous vous sollicitons encore et toujours pour porter « haut et fort » notre club à l'extérieur, la qualité de nos cours et nos valeurs associatives : **tolérance, accueil, respect, estime !** Citation de Bill Clinton « Si vous avez une longue vie, vous ferez des erreurs. Mais si vous apprenez d'elles, vous serez une personne meilleure. Il s'agit de la manière dont vous gérez l'adversité, pas de la façon dont elle vous affecte. La chose la plus importante est de jamais abandonner, jamais. » La tempête fait rage, mais nous n'allons pas abandonner ! Nous plierons mais nous ne rompons pas ! Alors, tenons-nous prêts à accueillir de nouveaux adhérents ! Comme nous l'avons déjà dit, n'hésitez pas à partager notre petite vidéo de présentation de Forme et Loisirs Exincourt auprès des personnes qui ne nous connaissent pas : <https://1drv.ms/v/s!AiR8M8K4GsYrgYoB0E1AqogzOk5p7A?e=plEMR5> Merci ❤️

Nous sommes toujours à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions. Portez-vous bien, soyez prudent et bon week-end à vous et vos familles... A très bientôt pour de nouvelles informations ! Sincères salutations sportives.

Notre site est toujours à votre disposition : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com/>  
Pour FORME ET LOISIRS EXINCOURT  
JEAN-CLAUDE DUPRÉ - Secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation  
[jcdupre4@orange.fr](mailto:jcdupre4@orange.fr)  
0381968237 / 0680202466